సంధ్యావందనము

(తాత్పర్య సహితము)

ప్రవీణ్ పబ్లిషింగ్ హౌస్
7-9-23, సాంబమూర్తి వీధి; రామారావుపేట;
కాకినాడ – 533 004.

వెల రు. 1—50

ప్రథమ ముద్రణ
శుధిరోద్గారి : శ్రావణం
సర్వహక్కులు ప్రకాశకులవి
Copy rights reserved

ముద్రణ :
(శ్రీ) గాయత్రీ ప్రెస్,
రామారావుపేట, కాకినాడ - 4.

తొలిపలుకు

"సమ్యక్ ధ్యాయతే ఇతి సంధ్యా" లెస్సగా ధ్యానింప వలసినది సంధ్య. సంధ్యకుచేయు వందనము సంధ్యావందనము. సంధ్య యందు చేయు వందనము సంధ్యావందనము.

ఉపాసనకు శ్రేష్ఠమైన కాలము సంధ్య. ఉపాసన చేయదగు శ్రేష్ఠమైన దేవత సంధ్య. 'సంధ్య' అను పదము ఇట్లు కాలమునకు, సంధ్యాదేవతకు కూడ వర్తించుచున్నది.

పరాశరమాధవీయము నందు 'సంధౌ సంధ్యాముపాసీత. సంధ్యానామ కాచిత్ చిచ్ఛక్తిరూపా దేవతా తాం ఉపాసీత" అనుటచే పగటికిని రాత్రికిని మధ్యగల సంధికాలమున-అనగా సంధ్యాసమయమున - సంధ్యాదేవతను ఉపాసన చేయవలెనని తెలియుచున్నది. "తాం ధ్యాయన్ ఆచమనాదారభ్య అభివాదనాంత కర్మ కుర్యాత్" అని నిర్దేశించుటచే సంధ్యాదేవతను ధ్యానించుచు చేయు వందనము సంధ్యావందనమని కూడ తెలియుచున్నది. ఇందు ఉపాసన సంధ్యాదేవతకు, జపము గాయత్రికి సంబంధించి యున్నవి. గాయత్రీ మంత్రము సూర్యునకు సంబంధించి యున్నది. వీనికి సమస్తయము తెలుసుకొనిన చో సంధ్యావందనము అనిన నేమియో తెలియును.

కృష్ణపండితుని సంధ్యాభాష్యము వీనికి సమన్వయమును ఇట్లు చెప్పుచున్నది.

"చిచ్ఛక్తిరూపం, ఆదిత్యరూపం, గాయత్రీరూపం చ బ్రహ్మచైతన్యమేవ సంధ్యాదేవతా ఇత్యవగంతవ్యం"

జ్ఞానరూపమును (లేక చైతన్యాత్మకమగు శక్తి రూపమును) సూర్యుని రూపమును, గాయత్రీరూపమును అయిన బ్రహ్మచైతన్యమే సంధ్యాదేవత. మనము ఆరాధింపవలసినది సూర్యమండలమున నున్న యీ చైతన్య శక్తినే. అనంతము, అపారము అగు యీ చైతన్య శక్తిని మనకు అనుకూలముగ చేసుకొనుటకు సంధ్యావందనము మంచి మార్గమని శ్రుతులు, స్మృతులు చెప్పుచున్నవి.

సంధ్యావందనమును ప్రతి ఒక్కరూ చేయవలెను. తమకు గల మంత్రోపదేశమును మంత్రోచ్చారణ సామర్థ్యమును బట్టి మంత్రపూర్వకముగ గాని, పురాణోక్తముగ గాని. స్తోత్రరూపమున గాని మరే రూపమున నైన గాని సంధ్యోపాసన చేయవలెను. అందువలననే "అహరహస్సంధ్యా ముపాసీత" అని నిర్దేశింపబడినది. మంత్రపూర్వకమైన సంధ్యావందనము ముందుగను, పురాణోక్తమైన సంధ్యావందనము ఆ వెనుకను యీ గ్రంథములో నీయబడినవి.

సంధ్యా కాలమనా శ్యామా ధ్రువమేష్యతి జానకీ
నదీం చేమాం శివజలాం సంధ్యార్థే వరవర్ణినీ

అని సీతను గూర్చి హనుమంతుడు సుందరకాండలో చెప్పుటచే స్త్రీలకు కూడ సంధ్యావందనాధికారము గలదని తెలియుచున్నది. వారు స్తోత్రరూపమును అవలంబింపవలెను.

సంధ్యావందనమున ఆచమనము, ప్రాణాయామము, సంకల్పము, మార్జనము, మంత్రాచమనము, అర్ఘ్యప్రదానము, ప్రదక్షిణము, జపవిధానము, సూర్యోపస్థానమంత్రములు, దేవనమస్కారములు ప్రధాన భాగములు.

ఈనాటి ఆర్థిక, సాంఘిక పరిస్థితులను బట్టి సంధ్యావందనమునకు ఎక్కువ సమయము వినియోగించుట చాలమందికి కష్టము. అందుచే పండితామోదమును పొందిన లఘువిధానమునే యీగ్రంథమున నిచ్చుచున్నాము. అట్లే ఎక్కువమంది ఆమోదించిన భావములనే తాత్పర్యములలో యిచ్చినాము.

సంధ్యావందనము చేయునప్పుడు గమనింపవలసిన నియమములు కొన్ని గలవు. 1. ఉదయమున తూర్పునకు, సాయంత్రము పడమటకు తిరిగి సంధ్యావందనము చేయవలెను. 2. విభూతి, బొట్టు లేక నామము ధరింపవలెను. 3. ఆచమనము చేయు నీటిలో బుడగ లుండరాదు. 4. ఆచమనము చేయునపుడు కుడిచేతికి బంగారు ఉంగరము గాని, రెండు దర్భలు గాని ధరింపవలెను. (తెల్లదండ్రిలు బ్రతికి యున్నవారు కూడ) 5. గాయత్రీ జపము చేయునపుడు మంత్రమును పదవిచ్చేదము ననుసరించి చేయవలెను. 6. జపమును చేతి వ్రేళ్ళ కణుపులతో లెక్కింపవలెను. 7. లెక్కించు చేతిని (కుడిచేతిని) ఉత్తరీయము చాటున ఉంచుకొనవలెను. [1]

---

1. సంధ్యావందనము చేయవలసిన కాలము గూర్చి చివరి పుటలలో గలదు

మంత్రోపదేశము, మంత్రోచ్చారణ సామర్థ్యము లేనివారు మంత్రముల నుచ్చరింపరాదు. దోషము లేకుండ మంత్రము చదువలేనివారు పురాణోక్త విధానము ననుసరింప వలెను.

సంధ్యావందనమున ఆచమనమునుండి అభివాదము వరకు గల అంశములను ఎట్లు చేయవలెను అను విషయమున విభిన్న అభిప్రాయములు గలవు.

శ్రుతిశ్చ భిన్నా స్మృతయశ్చ భిన్నా
మహామునీనాం మతయశ్చ భిన్నాః
ధర్మస్య తత్త్వం నిహితం గుహాయాం
మహాజనో యేన గతః స పంథాః.

[1] శ్రుతులు, స్మృతులు, మహామునుల అభిప్రాయములు వేరు వేరుగ నుండి సందేహమును కలిగించునపుడు రహస్యమైన ధర్మమును తెలిసికొనుటకు పెద్దలు నడచిన బాటయే సరియైనది.

సంధ్యావందనమును గూర్చి సంపూర్ణముగ వ్రాసిన మహద్గ్రంథమగును. సామాన్య గృహస్థుల ఉపయోగమునకై మమ్ములను కోరిన పరిధిలో యీ గ్రంథమును సంకలనము చేసితిమి. గ్రంథస్థ విషయమై మేమెల్లప్పుడు బుధవిధేయులము.

కాకినాడ
ఇట్లు,
రుధిరోద్గారి : శార్వరణము
సంకలనకర్తలు.

శ్రీరస్తు శుభమస్తు అవిఘ్నమస్తు

యజుర్వేద సంధ్యావందనము

(సంధ్యావందనము చేయునపుడు మనసును నిర్మలముగను శరీరమును స్నానాదులచే శుభ్రముగను ఉంచుకొనవలెను. ఈ క్రింది విధముగ చదివి మూడుసార్లు శిరస్సుపై నీటిని చల్లుకొనవలెను.)

శ్రీమహాగణాధిపతయేనమః, శ్రీగురుభ్యోనమః, హరిః ఓమ్
అపవిత్రః పవిత్రో వా సర్వావస్థాం గతో ఽపి వా
యస్స్మరేత్పుండరీకాక్షం స బాహ్యాభ్యంతరశ్శుచిః

(తా॥ పవిత్రుడుగాని, అపవిత్రుడుగాని, అన్ని అవస్థలను గడిచిన వాడుగాని ఎవడు పుండరీకాక్షుని స్మరించునో వాడు బయట, లోపల శుచిగలవాడు అగును)

ఆచమనము :

[1] ఓం కేశవాయస్వాహా, ఓం నారాయణాయస్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా, గోవింద, విష్ణో, మధుసూదన, త్రివిక్రమ, వామన, శ్రీధర, హృషీకేశ, పద్మనాభ, దామోదరాయ నమః, సంకర్షణ, వాసుదేవ, ప్రద్యుమ్న, అనిరుద్ధ, పురుషోత్తమ, అధోక్షజ, నారసింహ, అచ్యుత, జనార్దన, ఉపేంద్ర, హరే, శ్రీకృష్ణాయనమః.

1. ఆచమనము వలన పవిత్రత కలుగును. అందుచే ఏ వైదికకర్మకైనను ముందు ఆచమనము చేయవలెను. మొదటి మూడు నామములు స్వాహాకారముతో కలిపి చెప్పుచు నీటిని లోనికి తీసుకొనవలెను. కుడిచేతి బొటనవ్రేలి చివరను మధ్యవ్రేలి మధ్యకణుపునకు చేర్చి, అరచేతిలో మిసపగింజ మునిగేంత నీటిని పోసికొని ఆచమనము చేయవలెను. ఈ మూడు నామములతో జలమును తీసుకొనుటచే ఋగ్వేదమును సంతోషపెట్టినవాడగును.

భూ తో చ్చా ట న ము :

(చేతిలో నీరు పోసికొని క్రింది విధముగ చదివి విడువవలెను)

ఉ త్తిష్ఠంతు భూతపిశాచాః యే తే భూమిభారకాః
ఏతేషా మవిరోధేన బ్రహ్మకర్మ సమారభే.

(తా॥ ఇచట నేను బ్రహ్మకర్మను ప్రారంభించుచున్నాను. కావున ఏయే భూతములు, పిశాచములు భూమికి భారముగ నున్నవో అవి అన్నియును ఇచటినుండి తొలగిపోవుగాక.)

పా ణా యా మ ము :[1]

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓగ్ం సువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం, ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి, ధియో యోనః ప్రచోదయాత్, ఓమాపోజ్యోతీరసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్.

(తా॥ ఓంకారము పరబ్రహ్మరూపము భూలోక, భువర్లోక, సువర్లోక, మహర్లోక, జనోలోక, తపోలోక, సత్యలోకము అన్నియు బ్రహ్మ స్వరూపములే. మాబుద్ధిని ప్రేరేపించు పరబ్రహ్మము సూర్యభగవానునియొక్క ఉత్కృష్టమైన తేజస్సును ధ్యానింతుముగాక. నీరు, తేజస్సు, పద్రసములు, అమృతము, భూర్భువస్సువరాది లోకములును ఆ పరబ్రహ్మ స్వరూపములే)

1. గాలిని ఎడమ ముక్కు ద్వారా పీల్చి ఓం భూః.....నుండి.....సువరోమ్ వరకు చదువునంతవరకు బంధించి ఆ పిమ్మట కుడిముక్కు నుండి విడువవలెను. వీనిని పూరకము, కుంభకము, రేచకము అందురు. పాణాయామమున ప్రణవముద్ర, ఓంకారముద్ర అని రెండువిధములు గలవు. గృహస్థులు, వానప్రస్థులు 5 వ్రేళ్ళతోను ముక్కును పట్టుకొని ప్రాణాయామము చేయవలెను. ఇది ప్రణవ ముద్ర. బ్రహ్మచారులు, సన్యాసులు బొటనవ్రేలితో కుడిముక్కు, అనామిక కనిష్ఠికలతో ఎడమముక్కు మూసుకొని చేయవలెను. ఇది ఓంకార ముద్ర. పాపములు, రోగములు నశించుట ప్రాణాయామమునకు ఫలితము.

స ం క ల్ప ము :

మమ ఉపాత్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం, శుభే శోభనే ముహూర్తే శ్రీమహావిష్ణో రాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య అద్యబ్రహ్మణః ద్వితీయపరార్ధే శ్వేతవరాహ కల్పే వైవస్వత మన్వంతరే కలియుగే ప్రథమ పాదే, జంబూ ద్వీపే, భరతవర్షే, భరతఖండే శోభనగృహే సమస్త దేవతా బ్రాహ్మణ హరి హర సన్నిధౌ, అస్మిన్ వర్తమాన వ్యావహారిక చాంద్రమానేన ..... నామసంవత్సరే..... అయనే; ..... ఋతౌ, ... మాసే, ... పక్షే ..... తిథౌ శుభనక్షత్రే, శుభయోగే, శుభకరణ ఏవం గుణ విశేషణ, విశిష్టాయాం శుభతిథౌ శ్రీమాన్ ... గోత్రః. ..... నామధేయః, శ్రీమతః ..... గోత్రస్య ..... : నామధేయస్య (ధర్మపత్నీ సమేతస్య) మమ ఉపాత్త దురిత క్షయ ద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతస్సంధ్యా ముపాసిష్యే.

(నీరు ముట్టుకొన వలెను)

మా ర్జ న ము :[1]

(ఉద్ధరిణితో నీరు తీసికొని ఆ నీటిని క్రింది విధముగ చదువుచు శిరస్సున చల్లుకొనవలెను)

1. ప్రపంచమున కాధారభూతమైనవి జలములు. ఆ జలములను ప్రార్థించి, వానిని శిరస్సున చల్లుకొని బాహ్యపాపములను నశింప చేసుకొనుట మార్జనమువలన ఫలము. ఈ మంత్రమున 9 పాదములు కలవు. ప్రతి పాదమును చదివి నీరు తలపై చల్లుకొనవలెను.

ఓం ఆపో హి ష్ఠా మయోభువః, తా న ఊర్జే దధా తన, మహే రణాయ చక్షసే, యో వ శ్శివతమో రసః, తస్య భాజయ తేహ నః, ఉశతీరివ మాతరః, తస్మా అరం గమామ వః, యస్య క్షయాయ జిన్వథ, ఆపో జనయథా చ నః.

(తా॥ ఓ ఉదకములారా! మీరు సుఖములను ఇచ్చెదరు. మాకు అన్నమును, దానివలన ఇంద్రియ పటుత్వమును, దానివలన చక్కని జ్ఞానమును కలిగింపుడు. తల్లులు తమ బిడ్డలకు ఏవిధముగ స్తన్యము నిచ్చి పోషించెదరో అదేవిధముగ మీరు మమ్ము మీ యందలి శుభకరమైన సారమునిచ్చి పోషింపుడు. మీ యందలి ఏసారము మీకు ప్రీతి కలిగించుచున్నదో ఆ సారమును మాకు ప్రసాదించి మమ్ము సంతానోత్పాదనకు సమర్థులను చేయుడు)

(ఉద్ధరణిలో మిగిలిన నీటిని పళ్ళెములో విడువవలెను. అట్లు విడచుటచే అశ్వమేధక్రతుఫలము లభించును.)

మంత్ర జల ప్రాశనము :

(ఆచమనమునకు వలెనే చేతిలో నీరు పోసికొని క్రింది విధముగ చదివి త్రాగవలెను)

పాత స్సంధ్య యందు: సూర్యశ్చ మా మన్యుశ్చ మన్యుపతయ శ్చ మన్యుకృతేభ్యః, పాపేభ్యో రక్షంతాం, యదద్రాత్రియా పాపమకార్షం, మనసా వాచా హస్తాభ్యాం పద్భ్యా ముదరేణ శిశ్నాన్య, రాత్రి స్తదవలుంపతు, యత్కించ దురితం మయి, ఇదమహం మా మమృతయోనౌ, సూర్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా.

(తా॥ గతరాత్రి కోపముచే నేను చేసిన పాపముల నుండి నన్ను సూర్యుడును, క్రోధమును, క్రోధాభిమానదేవతయును రక్షింతురుగాక. నేను మనస్సుతో గాని, వాక్కుతో గాని, చేతులతో గాని, పాదములతో గాని, కడుపుతో (ఆహారము వలన) గాని, జనేంద్రియముల వలనగాని ఏ పాపము

లను చేసితినో వానిని రాత్र्यభిమానదేవత నశింపజేయుగాక. ఇవియేగాక మరేమైనను పాపములు నాయందున్నచో ఆ పాపములను, వానికి కారణభూతమైన నా అహంకార రూపమును నాశనములేనిదియు, సూర్యాత్మకమును అగు తేజస్సునందు నేను హోమము చేసికొనుచున్నాను. అందుకై యీ మంత్రజలమును నానోటియందలి అగ్నిలో హోమము చేయుచున్నాను.)

మధ్యాహ్న సంధ్య :

ఆపః పునంతు పృథివీ పృథివీ పూతా పునాతు మామ్, పునంతు బ్రహ్మణస్పతి ర్బ్రహ్మా పూతా పునాతు మామ్, యదుచ్ఛిష్ట మభోజ్యం యద్వా దుశ్చరితం మమ, సర్వం పునంతు మా మాపో2సతాం చ ప్రతిగ్రహగ్ం స్వాహా.

(తా॥ వేదముల కధిపతి యగు పరబ్రహ్మ జలములను పవిత్రము చేయుగాక. జలములు పృథివిని, పృథివి నన్ను పవిత్రులను చేయుగాక. తినరానివి తినుటవలన, తీసికొనరానివారి నుండి ఏమైన తీసికొనుట వలన కలిగిన పాపములను పరిహారము చేయుటకై యీ మంత్రజలములను నానోటియందలి అగ్నిలో హోమము చేయుచున్నాను.)

సాయం సంధ్య :

అగ్నిశ్చ మా మన్యుశ్చ మన్యుపతయ శ్చ మన్యుకృతేభ్యః, పాపేభ్యో రక్షంతాం, యదహ్నా పాప మకార్షమ్, మనసా వాచా హస్తాభ్యాం, పద్భ్యా ముదరేణ శిశ్నాన్య అహ స్తదవలుంపతు, యత్కించ దురితం మయి, ఇదమహం మామమృతయోనౌ, సత్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా.

(తా॥ ఈ గడచిన పగటియందు కోపముచే నేను చేసిన పాపముల నుండి నన్ను అగ్నియు, క్రోధమును, క్రోధాభిమానదేవతయును రక్షింతురుగాక, నేను మనస్సుతో గాని, వాక్కుతో గాని, చేతులతో గాని, పాదములతో గాని, కడుపుతో (ఆహారము వలన) గాని, జనేంద్రియములతో గాని

ఏవైన పాపములు చేసినచో ఆ పాపములను అహరభిమానదేవత నశింప జేయు గాక. ఇదియే గాక మరేవైన పాపములు నాయందున్నచో ఆ పాపములను, వానికి కారణభూతమగు నా అహంకార రూపమును బాధారహితమగు జ్యోతి స్స్వరూప పరబ్రహ్మమునందు హోమము చేసికొనుచున్నాను. అందుకై యీ మంత్రజలమును నా నోటియందలి అగ్నిలో హోమము చేయుచున్నాను.

మార్జనము :

(ఉద్ధరిణితో నీరు తీసుకొనవలెను)

దధిక్రావ్ణ్ణో అకారిషమ్, జిష్ణో రశ్వస్య వాజినః,

(నీరు శిరస్సుపై చల్లుకొనవలెను)

సురభి నో ముఖా కర త్ప్రణ ఆయూగ్ంషి తారిషత్

(నీరు శిరస్సుపై చల్లుకొనవలెను)

(తా॥ 1. జయశీలుడును, సర్వవ్యాపకుడును. దేవతలకు ఆహారము కూర్చువాడును అగు అగ్నిదేవుని స్తోత్రము చేయుచున్నాను. 2. ఆ అగ్ని దేవుడు స్తోత్రము చేయుచున్న నా నోటిని పరిమళించునట్లు చేసి నాకు దీర్ఘాయుర్దాయమును ప్రసాదించు గాక.)

(క్రింది విధముగ చదివి ముందువలెనే తొమ్మిదిసార్లు శిరస్సున నీరు చల్లుకొనవలెను.)

ఆపో హి ష్ఠా మయోభువః, తా న ఊర్జే దధాతన, మహే రణాయ చక్షసే, యో వ శ్శివతమో రసః, తస్య భాజయ తేహ నః, ఉశతీరివ మాతరః, తస్మా అరం గమామ వః, యస్య క్షయాయ జిన్వథ, ఆపో జనయథా చ నః

(క్రింది విధముగ చదివి ఒకసారి శిరస్సున నీరు చల్లుకొనవలెను.)

హిరణ్య వర్ణా శ్శుచయః పావకాః యాసు జాతః కశ్యపో యా స్వింద్రిః, అగ్నిం యా గర్భం దధిరే విరూపాస్తాన ఆప శ్శగ్ధ్స్యోనా భవంతు.

(తా॥ పగటిపూట బంగరువన్నె కలిగినవియు, పవిత్రమైనవియు, లోకములను పవిత్రము చేయునవియు, కశ్యపుని. ఇంద్రుని కనినవియు, బడబాగ్నిని గర్భమున ధరించినవియును అగు ఉదకములు మా దుఃఖములను పోగొట్టి మాకు సుఖముల నిచ్చుగాక.)

(క్రింది విధముగ చదివి ఒకసారి నీరు శిరస్సున చల్లుకొనవలెను.)

యాసాగ్ం రాజా వరుణో యాతి మధ్యే సత్యా న్మృతే అవపశ్య ఞ్జనానాం, మధుశ్చుత శ్శుచయో యాః పావకాః స్తాన ఆప శ్శగ్ధ్స్యోనా భవంతు.

(తా॥ వరుణుడు రాజుగా ఏ యుదకముల యందుండి జనుల పాప పుణ్యములను పరిశీలించుచున్నాడో, ఏ యుదకములందు మధురసము స్రవించునో, ఏ యుదకములు తాము స్వయం పవిత్రములై యితరులను పవిత్రము చేయునో అట్టి ఉదకములు మా దుఃఖములను పోగొట్టి మాకు సుఖముల నిచ్చుగాక.)

(క్రింది విధముగ చదివి ఒకసారి నీరు శిరస్సుపై చల్లుకొనవలెను.)

యాసాం దేవా దివి కృణ్వంతి భక్షం యా అంతరిక్షే బహుధా భవంతి, యాః పృథివీం పయ సోందంతి శుక్రా స్తాన ఆప శ్శగ్ధ్స్యోనా భవంతు.

(తా॥ ఏ యుదకములు దేవతలకు ఆహారమగుచున్నవో, ఏ యుదకములు ఆకాశమున అనేకరూపములలో (మేఘములు, వర్షములు, వడగండ్లు) నున్నవో, ఏ యుదకములు వర్షముతో భూమిని తడుపుచున్నవో ఆ పవిత్రమైన ఉదకములు మా దుఃఖములను పోగొట్టి మాకు సుఖముల నిచ్చుగాక.)

(క్రింది విధముగ చదివి ఒకసారి నీటిని శిరస్సున చల్లుకొనవలెను.)

శివేన మా చక్షుషా పశ్య తాప శ్శివయా తనువోప స్పృశత త్వచం మే, సర్వాగ్ం అగ్నీగ్ం రప్సుషదో హువేవో మయి వర్చో బల మోజో నిధత్త.

(తా॥ ఓ ఉదకములారా! నన్ను ప్రసన్న దృష్టితో చూడుడు. మంగళకరమైన మీ శరీరముతో నన్ను స్పృశింపుడు. మీలోనున్న సమస్త అగ్నులను నేను ఆహ్వానించుచున్నాను. మీరు నాకు వర్చస్సును, బలమును, ఉత్సాహమును కలిగింతురుగాక.)

(చేతిలో నీరు పోసికొని క్రింది విధముగ చదివి ఆ నీటిని ముక్కువద్ద ఉంచి– గాలి పీల్చుకుండగ– పాపపురుషుని స్మరించి ఎడమ ప్రక్కన వదల వలెను. ఆ నీటిని చూడరాదు.)

ద్రుపదాదివ ముంచతు, ద్రుపదాది వేన్మ్ముచానశ్,
స్విన్న స్నాతీ్వ మలాదివ, పూతం పవిత్రే ణేవాజ్యం
ఆప శ్శుంధంతు మైనసః.

(తా॥ తప్పు చేసినవాడు బండకొయ్య నుండి రాజానుగ్రహమువలన వదలబడినట్లు నేను పాపముల నుండి సూర్యుని అనుగ్రహము వలన వదలబడుదునుగాక. చమట పట్టినవాడు స్నానముచే మలినముల నుండి విడివడినట్లును, దోషి రాజానుగ్రహముచే బండకొయ్య నుండి విడుదల పొందునట్లును, నేను ఉదకములవలన పాపములనుండి విడివడుదును గాక. నెయ్యి దర్భల వలన పవిత్రమైనట్లు నేను ఉదకముల వలన పవిత్రుడ నగుదునుగాక.)

ఆచమనము, ప్రాణాయామము చేయవలెను.

అర్ఘ్య ప్రదానము :

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ
ప్రాతస్సంధ్యాంగ అర్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే.

(నీటిని ముట్టుకొని, చేతిలో నీరు వేసికొని యీ క్రింది మంత్రము చదివి నీరు వదలవలెను. ఇట్లు 3 సార్లు వదలవలెను. సంధ్యాసమయము దాటినచో "కాలాతిక్రమణదోష పరిహారార్థం చతుర్థార్ఘ్య ప్రదానం కరిష్యే" అనిచెప్పి నాలుగవ అర్ఘ్యము నీయవలెను.)

ఓం భూర్భువస్సువః, ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో
దేవస్య ధీమహి, ధియో యో నః, ప్రచోదయాత్.

మధ్యాహ్నము : (ఒకే అర్ఘ్యము)

(క్రింది విధముగ చదివి ఒక్క అర్ఘ్యము నీయవలెను.)

హగ్ంస శ్శుచిష ద్వసు రంతరిక్ష సద్ధోతా వేదిష దతిథి ర్దురోణసత్, నృష ద్వరస దృతస ద్వ్యోమసదబ్జా గోజా ఋతజా అద్రిజా ఋతం బృహత్.

(తా॥ పవిత్ర స్థలములు, ఆకాశము, అగ్ని, యజ్ఞవేదిక, అతిథి, బ్రహ్మాండముల యందుండువాడును; నరులు, పుణ్యతీర్థములు, యజ్ఞముల యందుండువాడును; ఆకాశము, గోవు, యజ్ఞము, పర్వతముల యందు ఆవిర్భవించినవాడును నగు సర్వవ్యాపకుడైన పరమాత్మ నాకు ఉపాసనను సిద్ధింప జేయుగాక.)

సాయంత్రము : ఉదయము వలెనే.

ప్రదక్షిణము :

(చేతిలో నీరు తీసుకుని క్రింది విధముగ చదివి తనచుట్టూ తాను ప్రదక్షిణము చేసి, తనచుట్టూ ఆ నీటిని విడువవలెను.)

ఉద్యంతి మస్తంయంత మాదిత్య మభిధ్యాయన్ కుర్వన్ బ్రాహ్మణో విద్వా న్సకలం భద్ర మశ్నుతే॥ సావాదిత్యో బ్రహ్మేతి బ్రహ్మావసన్ బ్రహ్మేతి య ఏవం వేద అసా వాదిత్యో బ్రహ్మ.

(తా॥ ఉదయాస్తమయములయందు సూర్యుని ధ్యానించు విజ్ఞుడైన బ్రాహ్మణుడు సకల శుభములను పొందుచున్నాడు. ప్రత్యక్ష దైవమగు సూర్యుడే పరబ్రహ్మమని ఎవడు తెలుసుకొనుచున్నాడో వాడు సాక్షాత్ పరబ్రహ్మమే అగుచున్నాడు.)

సంధ్యాంగ తర్పణము :

(సూర్యుని ప్రార్థించి విడిచిన నీరు మండేహులను సూర్య శత్రువులను నశింప జేయును. మండేహులను నశింప జేసిన పాపమును పోగొట్టుకొనుటకై మరల ఆచమనము చేయవలెను.)

ఆచమనము, ప్రాణాయామము చేయవలెను. మమ ఉపాత్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతస్సంధ్యాంగ తర్పణం కరిష్యే.

(క్రింది విధముగ చదివి 'తర్పయామి' అనునపుడు నీరు వదలవలెను.)

ఉ ద య ము :

సంధ్యాం తర్పయామి, గాయత్రీం తర్పయామి.
బ్రాహ్మీం తర్పయామి, నిమృజీం తర్పయామి.

మ ధ్యా హ్న ము :

సంధ్యాం తర్పయామి, సావిత్రీం తర్పయామి
రౌద్రీం తర్పయామి, నిమృజీం తర్పయామి.

సా య ం ప్ర ము :

సంధ్యాం తర్పయామి, సరస్వతీం తర్పయామి
వైష్ణవీం తర్పయామి, నిమృజీం తర్పయామి.

తర్పణములు విడిచిన తరువాత ఆచమనము చేయవలెను.

గా య త్రీ ఆ వా హ న ము :

ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ, అగ్ని ర్దేవతా బ్రహ్మ ఇత్యార్షమ్, గాయత్రం ఛందం, పరమాత్మం సరూపం, సాయుజ్యం వినియోగం.

(తా॥ 'ఓం' అను ఒకే అక్షరము పరబ్రహ్మమంత్రము. ఈ మంత్రమునకు అధిదేవత అగ్ని. ఋషి బ్రహ్మ. ఛందస్సు గాయత్రి. రూపము పరమాత్మ. ఫలము మోక్షము.)

ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మసమ్మితం,
గాయత్రీం ఛందసాం మా తేదం బ్రహ్మ జుషస్వమే.

(తా॥ సేవించువారి కోర్కెలు తీర్చు ఓ గాయత్రీదేవీ! నిన్ను ఉపాసన చేయుచున్న, నా వద్దకు రమ్ము. ఓ దేవీ! నీవు నాశనములేని పరబ్రహ్మమువు. గాయత్రివి (ఉపాసకులను రక్షించుదానవు). వేదములకు తల్లివి. నాయీ తపస్సును దయతో స్వీకరింపుము.)

య దహ్న స్తు కురుతే పాపం త దహ్న స్తత్ప్రతిముచ్యతే.
య ద్రాత్రియా స్తురుతే పాపం త ద్రాత్రియా స్తత్ప్రతిముచ్యతే

(తా॥ గాయత్రి నుపాసించువారి పగటియందు చేసిన పాపములు పగటియందును రాత్రియందు చేసిన పాపములు రాత్రియందును నశించును.)

సర్వవర్ణే మహాదేవి సంధ్యావిద్యే సరస్వతి, ఓజోఽసి సహోఽసి బలమసి భ్రాజోఽసి దేవానాం ధామనామాసి విశ్వమసి విశ్వాయు స్సర్వమసి సర్వాయు రభిభూరోం.

(ఓ దేవీ! నీవు సర్వవర్ణస్వరూపిణివి. సంధ్యోపాస్య దేవతవు. సరస్వతివి. శరీర పటుత్వము, శత్రువులను జయించు శక్తి, బలము, తేజస్సు, దేవతలకు నివాసస్థానము, విశ్వము, విశ్వమునకు ఆయువు, సర్వమును నీవే అయి ఉన్నావు. ప్రణవ ప్రతిపాదితమగు పరబ్రహ్మము నీవే.)

గాయిత్రీ మావాహయామి, సావిత్రీ మావాహయామి, సరస్వతీ మావాహయామి, ఛందర్షీ నావాహయామి, శ్రియ మావాహయామి.[1]

(గాయత్రిని, సావిత్రిని, సరస్వతిని, ఛందస్సులను, ఋషులను, లక్ష్మీదేవిని ఆవాహనము చేయుచున్నాను.)

గాయత్రియా గాయత్రీ ఛ్ఛందో విశ్వామిత్ర ఋషి స్సవితా దేవతా ఽగ్ని ర్ముఖం బ్రహ్మ శిరో విష్ణు ర్హృదయగ్ం రుద్ర శ్శిఖా పృథివీ యోనిః ప్రాణాపాన వ్యానోదాన

---

1. సంధ్యాదేవతకు ఉదయము గాయత్రి అని; మధ్యాహ్నము సావిత్రి అని, సాయంత్రము సరస్వతి అని నామములు గలవు.

సమానా సపత్నీ శ్వేతవర్ణా సాంఖ్యాయన సగోత్రా గాయత్రీ చతుర్విగ్ంశత్యక్షరా త్రిపదా షట్కుక్షిః పంచ శీర్షోపనయనే వినియోగః

(తా॥ గాయత్రీ మంత్రమునకు ఛందస్సు గాయత్రి. విశ్వామిత్రుడు ఋషి. సూర్యుడు అధిదేవత. శిరస్సు చతుర్ముఖ బ్రహ్మ. హృదయము విష్ణువు. శిఖ రుద్రుడు. ఉత్పత్తిస్థానము భూమి. ప్రాణము, అపానము, వ్యానము, ఉదానము, సమానము పంచప్రాణములు. గాయత్రీదేవి రంగు తెలుపు. గోత్రము సాంఖ్యాయనుడను ఋషి గోత్రము. ఈ మంత్రము 24 అక్షరములు కలది. ఋక్, యజస్, సామవేదములు తెలుపుక పాదముగ గలది. వ్యాకరణము, ఛందస్సు, శిక్ష, కల్పము, నిరుక్తము, జ్యోతిషము అను 6 కుక్షులు గలది. 4 వేదములు 4 శిరస్సులుగను ఇతిహాస పురాణాదులన్నియు ఒక శిరముగను 5 శిరస్సులు గలది. ఈ మంత్రమునకు వినియోగము ఉపనయనమునందు ఉన్నది.)

(పైన 6 కుక్షులు, 5 శిరస్సులు అను వానికి భిన్నమైన వివరణలు గలవు.)

ఆచమనము, ప్రాణాయామము చేయవలెను.

మమ ఉపాత్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతస్సంధ్యాంగ[1] గాయత్రీ మంత్ర జపం కరిష్యే.

(నీరు ముట్టుకొనవలెను.)

క ర న్యా స ము :

(మంత్రము చదివి ఒక వ్రేలితో వేరొక వ్రేలిని తాకవలెను, రెండు చేతులయందు ఒకేసారి చేయవలెను.)

తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః
(చూపుడు వేలితో బొటన వేలిని)

వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే తర్జనీభ్యాం నమః

1. ఎన్నిసార్లు జపము చేయనున్నారో ఇచట చెప్పుకొనవలెను.
ఉ॥ దశగాయత్రీ .... (10 సార్లు), అష్టోత్తర శత గాయత్రీ .... (108 సార్లు)

(బొటన వ్రేలితో చూపుడు వేలిని)

భర్గోదేవస్య రుద్రాత్మనే మధ్యమాభ్యాం నమః
(బొటన వేలితో మధ్యవేలిని)

ధీమహి సత్యాత్మనే అనామికాభ్యాం నమః
(బొటన వేలితో ఉంగరపు వేలిని)

ధియో యో నః జ్ఞానాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః
(బొటన వేలితో చిటికెన వేలిని)

ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే కరతల కరపృష్ఠాభ్యాం నమః.
(ఒకచేతి అరచేతితో రెండవచేతి వెనుక భాగమును తాకవలెను)

అ ం గ న్యా స ము :

(కిందివిధముగ చదువుచు చేతితో శరీరభాగములను తాకవలెను)

తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః
(కుడిచేతితో హృదయమును)

వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే శిరసే స్వాహా
(కుడిచేతితో నడినెత్తిని)

భర్గో దేవస్య రుద్రాత్మనే శిఖాయై వషట్
(కుడిచేతితో పిలక ఉండు చోటును)

ధీమహి సత్యాత్మనే కవచాయ హుం
(ఎడమ అరచేతితో కుడి జబ్బను, కుడి అరచేతితో ఎడమ జబ్బను)

ధియో యో నః జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్
(చూపుడువేలితో రెండు కండ్లను, నుదుటి మధ్య భాగమును)

ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే అస్త్రాయ ఫట్
(కుడి అరచేతిని తలచుట్టూ తిప్పి ఎడమ అరచేతిలో కొట్టవలెను.)

భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్బంధః
(రెండు చేతుల చూపుడు వ్రేళ్ళను మెలిక వేయవలెను)

ధ్యానము :

ముక్తా విద్రుమ హేమ నీల ధవళ చ్ఛాయై ర్ముఖై స్త్రీక్షణై, ర్యుక్తా మిందునిబద్ధ రత్నమకుటాం తత్వార్థవర్ణాత్మికాం, గాయత్రీం వరదాభయాంకుశ కశాశ్శుభ్రం కపాలం గదాం శంఖం చక్ర మథారవింద యుగళం హస్తై ర్వహంతీం భజే.

(గాయత్రీదేవికి 5 ముఖములు. అవి వరుసగా ముత్యము, పగడము, బంగారము, ఇంద్రనీలము, స్వచ్ఛమైన తెలుపు రంగులలో నుండును. ప్రతి ముఖమునకు 3 నేత్రము లుండును. ప్రతి శిరస్సున చంద్రరేఖతో కూడిన రత్న కిరీట ముండును.

పరమాత్మ స్వరూపమును తెలియజేయు అక్షరము లామె స్వరూపము. ఆమెకు పది చేతులు గలవు. వానియందు వరద, అభయ, అంకుశ, కశముద్ర లును, శుభ్రమైన కపాలము, గద, శంఖము, చక్రము, రెండు తామర పూవు లును ధరించి యుండును. ఈవిధముగ నున్న గాయత్రీ దేవిని నేను ధ్యానించు చున్నాను.

గాయత్రీ మంత్రము :

ఓం తత్సవితు ర్వరేణ్యం, భర్గో దేవస్య ధీమహి,
ధియో యో నః ప్రచోదయాత్.

(జపము పూర్తి అయిన తరువాత అంగన్యాస కరన్యాసములు చేసి 'భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్బంధో మోకః' అని చదివి 'తత్సవ్రహ్మార్పణమస్తు' అని నీరు వదలవలెను.)

1. గాయత్రీ జపమునకు ముందు విధిగా ముద్రలు ప్రదర్శింపవలెనని కొందరును, అట్లవసరము లేదని కొందరును అభిప్రాయ పడుచున్నారు. ముద్రలు గురూపదేశమువలన మాత్రమే సాధన చేయదగినవి. అందుచే యిచట ముద్రల గూర్చి వ్రాయలేదు.

సూర్యోపస్థాన మంత్రము :

ఉదయము :

మిత్రస్య చర్షణీధృత శ్శ్రవో దేవస్య సానసిం, సత్యం చిత్రశ్రవస్తమమ్, మిత్రో జనాన్ యాతయతి ప్రజానన్మిత్రో దాధార పృథివీ ముతద్యాం, మిత్రః కృష్టీ రనిమిషాభి చష్టే సత్యాయ హవ్యం ఘృతవద్విధేమ, ప్ర స మిత్ర మర్తో అస్తు ప్రయస్వాన్ య స్త ఆదిత్య శిక్షతి వ్రతేన, న హన్యతే న జీయతే త్వోతో నైనమగ్ంహో అశ్నోత్యంతి తోన దూరాత్.

(తా॥ పంటల నిచ్చువాడును, పగటి కధిపతియును అగు సూర్యుని యొక్క విశిష్టమైన కీర్తిని నేను స్తుతించుచున్నాను. సూర్యుడు మానవులను వారి వారి జీవనోపాధుల యందు ప్రవర్తింప చేయుచున్నాడు. భూమిని, ఆకాశమును భరించుచున్నాడు. నరులను, దేవతలను కనిపెట్టుచున్నాడు. అట్టి సూర్యునికి నేతితో కూడిన హవిస్సులను సమర్పించు చున్నాము.)

ఓ దేవా! ఏ మానవుడు చక్కగా నేర్చుకొని నీ ఉపాసన చేయునో అతడు పాపమును పొందడు. శత్రువులచే తిరస్కరింపబడడు. అతడిని పాపములు దగ్గరనుండి కాని దూరమునుండి కాని ఏమియు చేయజాలవు.

మధ్యాహ్నము :

ఆసత్యేనరజసా వర్తమానోనివేశయ న్నమృతంమర్త్యంచ హిరణ్యయేన సవితారథేనాదేవో యాతిభువనావిపశ్యన్, ఉద్వయం తమస స్పరిపశ్యంతో జ్యోతిరుత్తరం, దేవం దేవత్రా సూర్యమగన్మ జ్యోతిరుత్తమం. ఉదుత్యం జాతవేదసం దేవంవహంతి కేతవః, దృశేవిశ్వాయ సూర్యం, చిత్రం దేవానాముదగాదనీకం చక్షుర్మిత్రస్య వరుణస్యాగ్నేః,

ఆఽప్రాద్యావాపృథివీ అంతరిక్షగ్ం సూర్య ఆత్మా జగతస్త స్థుషశ్చ చక్షుర్దేవహితం పురస్తాచ్ఛుక్ర ముచ్చరత్, పశ్యేమ శరదశ్శతం, జీవేమ శరదశ్శతం, నందామ శరదశ్శతం, మోదామ శరదశ్శతం, భవామ శరదశ్శతగ్ం, శృణవామశరదశ్శతం, ప్రబ్రవామ శరదశ్శతం, అజీతాస్యామ శరదశ్శతం, జ్యోక్చసూర్యందృశేయ ఉదగా న్మహతోఽ ర్ణవాద్విభ్రాజమాన స్సరిరస్య మధ్యాత్సమావృషభో లోహితాక్ష స్సూర్యోవిపశ్చిన్మనసాపునాతు.

(తా॥ సూర్యభగవానుడు శాశ్వతమైన జ్యోతిర్మండలముగ తిరుగుచున్నాడు. సకల వస్తువులను ఇచ్చుచున్నాడు. దేవతలు, మనుష్యులు తమ పనులు చేసుకొనుటకు శక్తి నిచ్చుచున్న సూర్యుడు బంగారు రథము నెక్కి లోకములను చూచుచున్నాడు. అంధకారమును పోగొట్టి వెలుగుగా వచ్చిన దేవశ్రేష్ఠుడైన సూర్యుని ప్రార్థించుచున్నాము. అతడు కిరణములచే పరికాశించుచున్నాడు. ఆ కిరణములు సాయంత్రము అగ్నియందు ప్రవేశించి తిరిగి ఉదయమున సూర్యుని పొందుచున్నవి. అనేక రంగులు గల కిరణములు రాత్రి యభిమాన దేవతయగు వరుణునకును, పగలున కభిమానదేవతయగు సూర్యునకును, రేయింబవళ్ళ కభిమానదేవతయగు అగ్నికిని నేత్రములై యున్నవి. సర్వ లోకములను అట్లు చూచుచున్న సర్వాంతరాత్మయగు సూర్యుని మేము ప్రార్థించుచున్నాము. ఆ సూర్యుని మేము భక్తులమై చూచుచు నూరేండ్లు జీవింతుముగాక. సుఖించెదముగాక. ఆనందించెదముగాక. ఆరోగ్యవంతులమై ఉందుముగాక. మంచి విషయములు విందుముగాక. మంచిని చెప్పుకొనుచుందుముగాక. ఇతరులచే జయింపబడకుండ నుందుముగాక. ఏసూర్యుడు లోకములను చూచుటకై ప్రాతఃకాలమున సముద్ర మధ్యమునుండి ఉదయించుచున్నాడో ఆ సూర్యుడు మమ్ము పవిత్రులను చేయుగాక.)

సాయంత్రము :

ఇమం మే వరుణ శ్రుధీ హవ మద్యా చ మృడయ, త్వా మవస్యురాచకే, తత్త్వాయామి బ్రహ్మణా వందమాన

స్త దాశాస్తే యజమానో హవిర్భిః, అహేడమానో వరుణేహ బోధ్యురుశగ్ం స మాన ఆయుః ప్రమోషీః. యచ్చిద్ధితే విశో యథా ప్ర దేవవరుణ వ్రతం, మినీమసి ద్యవిద్యవి, యత్కించేదం వరుణ దైవ్యే జనేఽభిద్రోహం మనుష్యా శ్చరామసి, అచిత్తీ యత్తవ ధర్మా యుయోపి మమానస్తస్మా దేనసో దేవ రీరిషః, కితవాసో యద్రిరిపుర్న దీవి యద్వాఽఘ సత్య ముత యన్న విద్మ, సర్వా తా విష్య శిధిరేవ దేవాధాతే స్యామ వరుణ ప్రియాసః.

(ఓ వరుణదేవా! నేను చేయుచున్న ఆహ్వానమును వినుము. నన్ను రక్షించుటకు, నా ఆయుర్దాయము నాశనము కాకుండుటకు వేద మంత్రములచే నిన్ను ప్రార్థించుచున్నాను. ప్రజలందరు తమతమ దేహకార్యముల నెట్లు మరువక చేయుచున్నారో నేను అట్లు నీ ఉపాసన యను వ్రతమును చేయుదును. నీవు మిక్కిలి పూజింపదగినవాడవు. అట్టి నీ ఎడల నేను అజ్ఞానముచేత ఏమైన అపరాధము చేసినను లేక నీపట్ల నిర్వర్తింపవలసిన విధులను చెడగొట్టినను అందువలన కలుగు పాపములను క్షమించి మమ్ము హింసింపకుము. నీవు కృపతో మా పాపములను పోగొట్టగ మేము పవిత్రులమై నీకు అత్యంత ప్రియమగు వారల మగుదుము గాక.)

దిఙ్నమస్కారములు :

(ఈక్రింది మంత్రములు చదువుచు ప్రతి సంధ్యయందు ఆ యా దిక్కులకు నమస్కరింప వలెను)

ఓం నమః ప్రాచ్యై దిశే యా శ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివస న్త్యేతాభ్యశ్చ నమో నమో దక్షిణాయై దిశే యా శ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివస న్త్యేతాభ్యశ్చ నమో, నమః ప్రతీచ్యై దిశే యా శ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివస న్త్యేతాభ్యశ్చ నమో, నమ ఉదీచ్యై దిశే యా శ్చ దేవతా ఏతస్యాం

ప్రతివస న్త్యై తాభ్యశ్చ నమో, నమ ఊర్ధ్వాయై దిశే యా శ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివస న్త్యై తాభ్యశ్చ నమో, నమో ఽధరాయై దిశే యా శ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివస న్త్యై తా భ్యశ్చ నమో, నమో ఽవా న్తరాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివస న్త్యై తాభ్యశ్చ నమః

(తా॥ తూర్పు దిక్కుకు నమస్కరించు చున్నాను. ఈ దిశయందు ఏ దేవతలు నివసించుచున్నారో వారందరికి నమస్కరించుచున్నాను. ఆగ్నేయము, దక్షిణము, పడమర, ఉత్తరము, ఆకాశము, పృథివి, అవాంతర దిశలు - ఆగ్నేయము, నైబుతి, వాయవ్యము, ఈశాన్యము – అను దిక్కులకు, వాని యందు నివసించుచున్న దేవతలకు నమస్కరించుచున్నాను.)

ము ని న మ స్కా ర ము :

నమో గంగాయమునయో ర్మధ్యే యే వసంతి తే మే పరిసన్నాత్మాన శ్చిరంజీవితం వర్ధయంతి, నమో గంగాయ మునయో ర్మునిభ్య శ్చ నమో నమో గంగాయమునయో ర్మునిభ్యశ్చ నమః.

(తా॥ గంగాయమునల మధ్యగల ప్రాంతమున నివసించు పుణ్యాత్ము లగు మునీశ్వరులకు నమస్కరించుచున్నాను. వారు ప్రసన్నులై నేను చిర కాలము జీవించునట్లు చేయుదురు గాక.)

దే వ తా న మ స్కా ర ము :

సంధ్యాయై నమః, సావిత్రై నమః, గాయత్రై నమః, సరస్వత్యై నమః, సర్వాభ్యో దేవతాభ్యో నమః. దేవేభ్యో నమః, ఋషిభ్యో నమః, మునిభ్యో నమః, గురుభ్యో నమః, పితృభ్యో నమః, కామోకార్షీ న్మన్యురకార్షీ న్నమో నమః.

(తా॥ సంధ్యా దేవతకు, సావిత్రికి, గాయత్రికి, సరస్వతికి, సమస్త దేవతలకు, పురుష దేవతలకు, మంత్రద్రష్టలగు ఋషులకు, మునులకు, గురు దేవులకు నేను చేయు ప్రతి పనికి కారణభూతములగు కామ క్రోధముల అభిమానదేవతలకు మఱీ మఱీ నమస్కరించుచున్నాను.)

పృథి వ్యా ప స్తేజో వాయు రాకాశాత్, ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ యాగ్ం సదా సర్వభూతాని చరాణి స్థావరాణి చ సాయం ప్రాతర్నమస్యంతి సా మా సంధ్యా అభిరక్షతు.

(తా॥ భూమి, నీరు, తేజము, వాయువు, ఆకాశము అను పంచ భూత ములకు నమస్కారము. ఆరు రకముల ఐశ్వర్యములు – సమగ్ర ఐశ్వర్యము, పరాక్రమము, కీర్తి, సంపద, జ్ఞానము, వైరాగ్యము – గల వాసుదేవునకు నమస్కారము. ప్రపంచములోని చరాచరము లన్నియు ఏ దేవతకు నమస్క రించు చున్నవో ఆ సంధ్యాదేవతకు నేను నమస్కరించుచున్నాను. ఆ దేవత నన్ను రక్షించు గాక.)

శి వ కే శ వా భేద స్మ ర ణ ము :

శివాయ విష్ణురూపాయ శివరూపాయ విష్ణవే,
శివస్య హృదయం విష్ణు ర్విష్ణోశ్చ హృదయగ్ం శివః
యథా శివమయో విష్ణు రేవం విష్ణుమయ శ్శివః,
యథా ఽన్తరం న పశ్యామి తథా మే స్వ స్తిరాయుషి.

(తా॥ శివునకు, విష్ణువునకు భేదము లేదు. శివరూపుడైనవాడు విష్ణువు. విష్ణురూపుడైనవాడు శివుడు. శివునియొక్క హృదయము విష్ణువు. విష్ణువు యొక్క హృదయము శివుడు. శివకేశవుల మధ్య భేదము చూడనంత కాలము నాకు శ్రేయస్సు, ఆయుష్షు లభించును.)

నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గో బ్రాహ్మణ హితాయచ,
జగద్ధితాయ కృష్ణాయ గోవిందాయ నమో నమః.

(తా॥ బ్రహ్మవేత్తయు, గోబ్రాహ్మణ హితకారియు, జగత్తుకు క్షేమము కలుగజేయువాడు, కృష్ణుడు (పరిపంచమును ఆకర్షించువాడు), గోవిందుడు (ఇంద్రియములకు సుఖము కలిగించువాడు) అగు శ్రీకృష్ణపరమాత్మకు మఱి మఱి నమస్కరించుచున్నాను.)

గాయత్రీ ప్రస్థాన పార్థనా :

ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వతమూర్ధని, బ్రాహ్మణేభ్యోఽభ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛ దేవి యథా సుఖం, స్తుతో మయా వరదా వేదమాతా పచోదయంతి పవనే ద్విజాతా,ఆయుః పృథివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం మహ్యం దత్వా పజాతుం బ్రహ్మలోకం.

(తా॥ ఓ సంధ్యాదేవతా ! నిన్నింతవరకు ఉపాసన చేయు భాగ్యము కలిగించితివి. ఇక నీకు వీడ్కోలు పలికెదము. తల్లీ ! నీవు వరముల నిచ్చెదవు. వేదమాతవు. ద్విజులను సత్కర్మాచరణమునకు ప్రేరణ చేయుదువు. నాకు నిన్నుపాసించుటకై పుష్కలముగ ఆయువును, ధనమును, బ్రహ్మతేజమును యీ లోకమున పరిసాదింపుము. పర్వతములలో శ్రేష్ఠమగు మేరుపర్వత శిఖరమునకు బ్రాహ్మణులచే వీడ్కోలు పలుకబడినదానవై సుఖముగా చేరుము.)

నమోఽస్త్వనన్తాయ సహస్రమూర్తయే, సహస్ర పాదాక్షి శిరోరుబాహవే, సహస్ర నామ్నే పురుషాయ శాశ్వతే, సహస్ర కోటియుగధారిణే నమః

(తా॥ అనంతుడును, శాశ్వతుడును, సమస్త జీవకోటియు తన స్వరూపమె యినవాడును; అనేక కోట్ల యుగములనుండి ఉన్నవాడును, పురుషోత్తముడును అగు నారాయణునకు నమస్కరించు చున్నాను.)

రోదస్యభివందనము :

ఇదం ద్యావాపృథివీ సత్య మస్తు, పితర్మాత ర్యదిహోపబ్రువే వాం, భూతం దేవానా మవమే అవోభిః, విద్యా మేషం వృజినం జీరదానం,

(తా॥ తండ్రివైన ఓ అంతరిక్షమా! తల్లివైన ఓ పృథివీ! నేను చెప్పుచున్న మాటలు సత్యమగు గాక. నన్ను, దేవతలను, సకల జీవులను మీరు రక్షింతురు గాక. బాధలను పోగొట్టునదియు. జీవనాధారమును (అన్నమును) యిచ్చునదియు నగు విద్యను మీ యనుగ్రహమున పొందెదము గాక.)

వాసుదేవ పార్థనా :

ఆకాశాత్పతితం తోయం యథా గచ్ఛతి సాగరం, సర్వ దేవ నమస్కారః కేశవం ప్రతి గచ్ఛతి, సర్వవేదేషు యత్పుణ్యం సర్వతీర్థేషు యత్ఫలం, తత్ఫలం పురుష ఆప్నోతి స్తుత్వా దేవం జనార్దనం, వాసనా ద్వాసుదేవస్య వాసితం తే జగత్త్రయం, సర్వభూతనివాసోఽసి వాసుదేవ ! నమోఽస్తుతే

(తా॥ ఆకాశము నుండి ఎక్కడ నీరు పడిననూ అది సముద్రమునే ఎట్లు చేరుచున్నదో అదే విధముగ ఏ దేవతకు నమస్కారము చేసిననూ అది కేశవునికే చెందుచున్నది.

సర్వవేదముల పారాయణవలన, సర్వతీర్థములు సేవించుటవలన ఏ ఫలము కలుగుచున్నదో ఆ ఫలము జనార్దనుని స్తుతించుట వలన పొందుచున్నారు.

ఓ వాసుదేవా! నీ ఉనికి వలననే ముల్లోకములు నిలిచియున్నవి. సర్వ భూతములయందు నివసించియున్న నీకు నమస్కారము.)

పరివారాన్విత నమస్కారము :

(ఈ క్రింది మంత్రమును చదువుచు ఎడమచేతితో కుడిచెవిని, కుడి చేతితో ఎడమచెవిని పట్టుకొనవలెను.)

చతుస్సాగరపర్యంతం గో బ్రాహ్మణేభ్య శ్శుభం భవతు... ... ... [1]పరివారాన్విత.....సగోత్రః ... ... నామధేయః అహంభో అభివాదయే.

1. తమ పరివారను చెప్పుకొనవలెను.

(తా॥ నాలుగు సముద్రముల మధ్యనున్న భూమండలము నందున గోవులు మొదలగు పశుపక్షులకును, బ్రాహ్మణులు మొదలగు మానవులకును శుభము కలుగుగాక. వేదవేత్తలకు, పెద్దలకు నేను నమస్కరించు చున్నాను.)

(తన పాదములను, భూమిని తాకి ప్రక్కన ఉన్న పెద్దలకు, వేదము నేర్చుకొనినవారికి– తనకంటె చిన్నవారైనను– నమస్కరింపవలెను.)

ఆచమనము చేయవలెను.

శ్లో॥ ఆ బ్రహ్మలోకా దా శేషా దాలోకా లోక పర్వతాత్,
యే సన్తి బ్రాహ్మణా దేవా స్తేభ్యో నిత్యం నమోనమః.

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణు ర్గురుర్దేవో మహేశ్వరః,
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవేనమః కాయేన వాచా మనసేంద్రియై ర్వా, బుద్ధ్యా ఽఽత్మనా వా ప్రకృతే స్స్వభావాత్, కరోమి యద్య త్సకలం పరస్మై, నారాయణా యేతి సమర్పయామి.

హరిం ఓం తత్సత్ బ్రహ్మార్పణమస్తు.

(బ్రహ్మలోకము నుండి పాతాళలోకము వరకును భూమియందున్న పర్వతముల యందును ఏ బ్రాహ్మణులు, దేవతలు గలరో వారికి నా నమస్కారములు.

గురువే బ్రహ్మ, విష్ణువు, మహేశ్వరుడు, సాక్షాత్ పరబ్రహ్మమును అయి ఉన్నాడు. ఆ గురువుకు నేను నమస్కరించు చున్నాను.

శరీరముచేగాని, వాక్కుచేగాని, మనస్సుచేగాని, జ్ఞానేంద్రియములచే గాని, బుద్ధిచేగాని, అంతరాత్మచేగాని, ప్రకృతి స్వభావముచేగాని ఏమి చేసితినో అదెల్లయు నారాయణునికి సమర్పించుచున్నాను.)

———

పురాణోక్త సంధ్యావందనము

(మంత్రోపదేశము లేని వారును, మంత్రములను స్ఫుటముగను సుస్వరముగను చదువ లేని వారును ఈక్రింది విధముగనే సంధ్యావందనము చేయవలెను. హిందువు లెల్లరును ఈ విధానమున సంధ్యావందనము చేయవచ్చును.)

శ్రీ మహాగణాధిపతయే నమః శ్రీ గురుభ్యో నమః

అపవిత్రః పవిత్రో వా సర్వావస్థాం గతోఽపి వా
యస్స్మరేత్పుండరీకాక్షం స బాహ్యాభ్యంతర శ్శుచిః
పుండరీకాక్ష ! పుండరీకాక్ష ! పుండరీకాక్ష !

(మూడుసార్లు నీరు శిరస్సున చల్లుకొనవలెను)

ఆచమనము :

కేశవాయ నమః, నారాయణాయ నమః, మాధవాయ నమః, గోవింద, విష్ణో, మధుసూదన, త్రివిక్రమ, వామన, శ్రీధర, హృషీకేశ, పద్మనాభ, దామోదరాయ నమః, సంకర్షణ, వాసుదేవ, ప్రద్యుమ్న, అనిరుద్ధ, పురుషోత్తమ, అధోక్షజ, నారసింహ, అచ్యుత, జనార్దన ఉపేంద్ర హరే శ్రీకృష్ణాయనమః.

భూతోచ్చాటనము :

అపక్రామంతు తే భూతా యే భూతా భూమి సంస్థితా,
యే భూతా విఘ్నకర్తార స్తే నశ్యంతు శివాజ్ఞయా.

ప్రాణాయామము :

(కుడిచేతి వ్రేళ్ళతో ముక్కును పట్టుకొనవలెను)

ఓం ఓం ఓం

సంకల్పము :

మమ ఉపాత్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం, శుభేశోభనే ముహూర్తే శ్రీ మహావిష్ణోరాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయ పరార్ధే శ్వేత వరాహ కల్పే వైవస్వత మన్వంతరే కలియుగే ప్రథమ పాదే జంబూద్వీపే భరతవర్షే భరతఖండే శోభన గృహే, సమస్తదేవతా బ్రాహ్మణ. సన్నిధౌ అస్మిన్వర్తమాన వ్యావహారిక చాంద్రమానేన ... ... సంవత్సరే ... ... ఆయనే ... ... ఋతౌ .....మాసే ...పక్షే .....తిథౌ ... వాసరే శుభనక్షత్రే శుభయోగే శుభకరణ ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ శ్రీమాన్... ... గోత్రః .... నామధేయః, శ్రీమతః ..... గోత్రస్య ... ... నామధేయస్య (ధర్మపత్నీ సమేతస్య) మమోపాత్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతస్సంధ్యావందనం కరిష్యే.

మార్జనము :

(కింది విధముగ చదివి శిరస్సున నీరు చల్లుకొనవలెను.)

గోవిందేతి సదా స్నానం గోవిందేతి సదాజపం, గోవిందేతి సదా ధ్యానం సదా గోవింద కీర్తనం.

సర్వతీర్థ సముద్భూతాః పావనాః పాపహారిణః, ఆప శ్శరీర సంశుద్ధిం కుర్వంతు మమ సర్వదా.

మంత్రజల ప్రాశనము :

(చేతిలో నీరు పోసికొని కింది విధముగ చదివి త్రాగవలెను.)

ఉదయము :

మన్యుపం భూత పాపేభ్యో మన్యు రాత్రి దివాకరః రక్షాంతాం మన్యు సంభూతపాపం రాత్రి వ్యపోహతు మయా హ్యమృతరూపేస్మిన్ సూర్యే జ్యోతిషి హూయసే.

మధ్యాహ్నము :

జలం పునాతు జగతీం జగతీతు పునాతు మాం, అభో జ్యోచ్ఛిష్ట దుర్వ్యత్తి దురితం నాశయే న్నమ.

సాయంత్రము :

కాలవేది జ్యోతిరూపం కామక్రోధాది పాపహృత్, అహఃకాల కృతం పాపం సత్యేజ్యోతిషి హూయసే.

ఆచమనము చేయవలెను.

మార్జనము :

(కింది విధముగ చదివి శిరస్సున నీరు చల్లుకొనవలెను.)

ఆపశ్శుద్ధికరా స్సంతు యథా పాపం నవిద్యతే, మయి ప్రతిష్ఠితం సర్వం ఏనోమత్తః ప్రముచ్యతాం. గంగేచ యమునే చైవ గోదావరి సరస్వతి, నర్మదే సింధు కావేర్యౌ జలేస్మిన్ సన్నిధిం కురు. కావేరీ తుంగభద్రాచ కృష్ణ వేణీచ గౌతమీ భాగీరథీ మహానద్యః పంచగంగాః ప్రకీర్తితాః. సర్వతీర్థ సముద్భూతాః పావనాః పాపహారిణః, ఆపశ్శరీర సంశుద్ధిం కుర్వంతు మమ సర్వదా. క్షీరోదధి

సముద్భూతా మధ్యమానే మహోదధౌ, విష్ణోశ్చైవప్రియా నిత్యం తాం శ్రియం భో బ్రువంతునః. సరితస్సాగరా శ్శైలా స్తీర్థాని జలదానదాః, ఏతేత్వా మభిషించంతు సర్వకామార్థ సిద్ధయే.

(చేతిలో నీరు పోసికొని క్రింది విధముగ చదివి ముక్కు వద్ద ఉంచు కొని ఎడమ ప్రక్కన పోయవలెను. ఈ నీటిని పాపపురుషుని స్మరించి విడువ వలెను.)

మమ పాపం వ్యపోహతు.

ఆచమనము చేయవలెను.

అర్ఘ్య ప్రదానము :

మమోపాత్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతస్సంధ్యాంగ అర్ఘ్యత్రయ ప్రదానం కరిష్యే.

(చేతిలో నీరు పోసికొని క్రింది విధముగ చదివి నీరు విడువవలెను. అట్లు 3 సార్లు చేయవలెను. సంధ్యాకాలము దాటినచో "కాలాతిక్రమణ దోషపరిహారార్థం చతుర్థార్ఘ్య ప్రదానం కరిష్యే" అని చెప్పి నాల్గవసారి "గచ్ఛదేవియథా శిఘ్రం రాక్షసానాం వధాయచ ప్రవేశయిత్వా హృదయం మమ తేజోఽభివర్ధయ" అని చెప్పి అర్ఘ్యమీయవలెను.)

ఉదయము :

ప్రాతర్మధ్యాహ్నసంధ్యా సు త్రిమూర్త్యామ్నాయ మాతృకే, చతుర్వింశద్వర్ణరూపీ గాయత్రీ భాస్వతే నమః.

మధ్యాహ్నము :

బ్రహ్మండే తీర్థమాయాతి లోకపాలక వందితే, మాధ్యాహ్నికంతు కలుషం ఇదమర్ఘ్యం వ్యపోహతు.

(మధ్యాహ్నమున ఒక్క అర్ఘ్యమే యీయవలెను.)

సాయంత్రము : ఉదయము వలెనే.

ప్రదక్షిణము :

తతః అయం భానురేవ బ్రహ్మ.

(అని చదివి చేతిలో నీరు వేసుకొని చుట్టూ త్రిప్పుకొనవలెను.)

ఆచమనము చేయవలెను.

గాయత్ర్యావాహనము :

ఏకాక్షరం పరబ్రహ్మ దేవతాగ్నిర్మహాయశాః, దేవతారోక్ష ముఖం వహ్నిః శిరో బ్రహ్మ శ్శివ శ్శిఖాః, విష్ణు ర్హృచ్చధరాయోని ష్షట్పంచ దశ శీర్షకే.

ఆచమనము చేయవలెను.

మమోపాత్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతస్సంధ్యాంగ [1]గాయత్రీ మంత్ర జపం కరిష్యే.

(నీరు ముట్టుకొనవలెను.)

కరన్యాసము :

(క్రింది విధముగ చెప్పుచు ఒక వ్రేలితో మరొక వ్రేలిని తాకవలెను. ఇట్లు రెండు చేతులతోను ఒకేసారి చేయవలెను.)

ప్రాతర్మధ్యాహ్నసంధ్యాసు – బ్రహ్మాత్మనే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః

(చూపుడు వ్రేలితో బొటన వ్రేలిని)

త్రిమూర్త్యామ్నాయమాతృకే – విష్ణ్వాత్మనే తర్జనీభ్యాం నమః

---

1. ఎన్నిసార్లు జపము చేయుచున్నారో చెప్పుకొనవలెను. ఉ॥ పది సార్లు దశ గాయత్రీ ...., 108 సార్లు అష్టోత్తర శత గాయత్రీ ....

(బొటన వేలితో చూపుడు వేలిని)

చతుర్వింశద్వర్ణరూపీ – రుద్రాత్మనే మధ్యమాభ్యాం నమః.

(బొటన వేలితో మధ్య వేలిని)

గాయత్రీ – సత్యాత్మనే అనామికాభ్యాం నమః.

(బొటన వేలితో ఉంగరపు వేలిని)

భాస్వతే – జ్ఞానాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః

(బొటన వేలితో చిటికెన వేలిని)

నమః – సర్వాత్మకే కరతల కరపృష్ఠాభ్యాం నమః

(ఒక్కొక్క అరచేతితో రెండవ చేయి వెనుక భాగమును తాకవలెను.)

అంగన్యాసము :

(క్రింది విధముగ చెప్పుచు కుడిచేతితో శరీర భాగములను తాకవలెను.)

ప్రాతర్మధ్యాహ్న సంధ్యాసు – బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః

(హృదయమును)

త్రిమూర్త్యాత్మాయ మాతృకే – విష్ణ్వాత్మనే శిరసే నమః

(నడినెత్తిని)

చతుర్వింశద్వర్ణ రూపీ – రుద్రాత్మనే శిఖాయై నమః

(పిలక ఉండు చోటును)

గాయత్రీ – సత్యాత్మనే కవచాయ నమః.

(ఎడమ చేతితో కుడిజబ్బను, కుడి చేతితో ఎడమ జబ్బను)

భాస్వతే – జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ నమః.

(కుడిచేతి చూపుడు వేలితో రెండు కన్నులను నుదుటి మధ్యభాగమును)

నమః – సర్వాత్మనే అస్త్రాయ నమః

(కుడిచేతిని తల చుట్టూ త్రిప్పి ఎడమ చేతిలో ఉంచి నమస్కరింపవలెను)

భూమ్యాదితి దిగ్బంధః.

గాయత్రీ ధ్యానము :

పంచ శీర్షాం దశభుజాం షట్కుక్షిం వేదమాతరం,
త్రిమూర్తి జనసీ మంబాం గాయత్రీం త్రిపదాం భజే. యో దేవ స్సవితాస్మాకం ధియోధర్మార్థ గోచరః, ప్రేరయే త్తస్య ద్భర్గః తద్వరేణ్య ముపాస్మహే.

గాయత్రీ మంత్రము :

"ప్రాతర్మధ్యాహ్న సంధ్యాసు త్రిమూర్త్యాత్మాయ మాతృకే, చతుర్వింశద్వర్ణరూపీ గాయత్రీ భాస్వతే నమః."

జపానంతరము అంగన్యాస కరన్యాసములు చేసి,

"భూమ్యాదితి దింగ్విమోక" అని చెప్పి, "ఏతత్ఫలం శ్రీ పరబ్రహ్మార్పణమస్తు" అని చెప్పి నీరు వదలవలెను.

నూర్యోపస్థాన మంత్రము :

ఉదయము :

(తూర్పు దిశగా నిలువబడి క్రింది విధముగ చదువవలెను)

మిత్ర త్వమసి విశ్వాత్మన్ మిత్ర త్వం ధారయేన్మమ, ధ్వాం సూర్య దేవతామిత్ర మిత్రరూప నమోస్తుతే.

మధ్యాహ్నము :

(తూర్పు దిశగా నిలువబడి క్రింది విధముగ చదువవలెను)

ఆపత్యగుణరత్నాయ కర్మసాక్షిర్జగద్గురో, జగచ్చక్షు ర్జగన్నాథ రవయే బ్రహ్మణే నమః.

సా య ం త్ర ము :

(పడమర దిశగా నిలువబడి క్రింది విధముగ చదువవలెను)

వరుణత్వం జగజ్జీవ జీవసంజీవినాం సదా, తస్మాద్వ
రుణ చిద్రూపబ్రహ్మ తుభ్యం నమోస్తుతే.

ది వ్ప మ స్కా ర ము :

(క్రింది విధముగ చదువుచు ఆయా దిక్కులకు నమస్కరింపవలెను)

యే దేవాః పూర్వే వసంతి తద్దేవేభ్యో నమోనమః
యే దేవాః దక్షిణే వసంతి తద్దేవేభ్యో నమోనమః, యేదేవాః
పశ్చిమే వసంతి తద్దేవేభ్యో నమోనమః. యేదేవాః ఉత్తరే
వసంతి తద్దేవేభ్యో నమోనమః, యే దేవాః, ఊర్ధ్వే వసంతి
తద్దేవేభ్యో నమోనమః, యే దేవాః అధరే వసంతి తద్దేవేభ్యో
నమోనమః, యే దేవాః అవాంతరే వసంతి తద్దేవేభ్యో
నమోనమః.

దే వ ము ని న మ స్కా ర ము లు :

గంగా యమునయో ర్మధ్యే ఏవ సంతి మునిసత్తమః,
తే భ్యో నమో ఋషిభ్యశ్చ మునిభ్యశ్చ నమోనమః. ఋషిభ్యో
నమః, మునిభ్యో నమః, గురుభ్యో నమః, మాతృభ్యో నమః,
పితృభ్యోనమః, ఇంద్రాయ నమః, అగ్నయే నమః, యమాయ
నమః, నిర్ఋతయే నమః, వరుణాయ నమః, వాయవే నమః,
కుబేరాయ నమః, ఈశానాయ నమః.

శి వ కే శ వా భే ద స్మ ర ణ ము :

శివాయ విష్ణురూపాయ, శివరూపాయ విష్ణవే. శివస్య
హృదయం విష్ణు ర్విష్ణోశ్చ హృదయగ్ం శివః. యథా శివ

మయోవిష్ణు రేవం విష్ణు మయశ్శివః, యథాఽంతరస్థ
స్యామి తథామే స్వస్తిరాయుషి. నమోబ్రహ్మణ్య దేవా
గో బ్రాహ్మణ హితాయచ, జగద్ధితాయ కృష్ణాయ గో
దాయ నమోనమః.

ఆకాశవాయురగ్నిశ్చ సలిలం పృథివీ తథా, ఏతాభ
విష్ణవే నిత్యం కృష్ణాయ బ్రహ్మణే నమః.

ప రి వ రా న్వి త న మ స్కా ర ము :

చతుస్సాగర పర్యంతం మదీయం కులం శుభం భవతు
.....ఋషేయ ప్రవరాన్విత .....గోత్రః, ...నా
ధేయః అహంభో అభివాదయే.

కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా బుద్ధ్యాత్మనా
ప్రకృతే స్వభావాత్, కరోమి యద్యత్సకలం పరస్మై నా
యణా యేతి సమర్పయామి.

సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణ మస్తు.

(పళ్ళెములో నీరు విడువవలెను)

విష్ణుశక్తి సముత్పన్నే శంఖవర్ణ మహీతలే, అ
రత్నసంపన్నే భూమిదేవీ నమోస్తుతే.

(పై విధముగ చదివి నీటిని నేలపై చల్లి ఆ నీటిని నుదుట ధరింతురు

తత్సత్ బ్రహ్మార్పణ మస్తు.

—* *—

సంధ్యావందనము ఎపుడు చేయవలెను?

సంధ్యావందనమునకు ముఖ్యకాలము, గౌణకాలము అని కలవు. ఇందు ముఖ్యకాలము మూడు విధములు.

ప్రాతస్సంధ్యకు –

ఉత్తమా తారకోపేతా మధ్యమా లుప్తతారకా
అధమా సూర్యసహితా ప్రాతస్సంధ్యా త్రిధా మతా.

నక్షత్రములుగల సమయము ఉత్తమము. నక్షత్రములు కనబడని సమయము మధ్యమము. సూర్యోదయానంతర సమయము అధమము.

అస్తమ సాయంసంధ్యకు –

ఉత్తమా సూర్యసహితా మధ్యమా లుప్తతారకా
అధమా తారకోపేతా సాయంసంధ్యా త్రిధా మతా.

సూర్యుడుగల సమయము ఉత్తమము. సూర్యాస్తమయమైననూ నక్షత్రోదయ మగునంత వరకుగల సమయము మధ్యమము. నక్షత్రోదయమైన తరువాత కాలము అధమము. సూర్యోదయమునకు, సూర్యాస్తమయమునకు తరువాతి 4 ఘడియలు గౌణకాలము. ముఖ్యకాలమున సంధ్యావందనము చేయలేనిచో గౌణకాలమున నైనను చేయవలెను.

ఎంత ఆలస్యమైనను సంధ్యావందనము చేయవలెనే కాని మానరాదు. సూర్యోదయము తరువాత 12 ఘడియల నుండి 18 ఘడియల వరకుగల కాలము మధ్యాహ్నము. ఈ సమయమున మధ్యాహ్న సంధ్యావందనము చేయవలెను.

ఘడియ అనగా 24 నిమిషములు.